

自然の中へ

第15集

岸和田健老大学
歩こう会

「自然の中へ」第15集

目次

《序文》	霜と炎の国	学長 正井尚夫	……………	3 頁
例会	記録	(第301回~第322回)	……………	5 頁
健歩	証	……………		50 頁
文	集	……………		52 頁

《序文》

霜と炎の国

学長 正井尚夫

9月末のある日、私は世界最大と言われる西ノルウェー、ソグネ・フィヨルド(延長204Km)の支谷を航行するフェリーの中にいた。氷河によって削られたU字型の谷が沈降し、そこに海水が浸入してできた狭くて深い入り江(峡湾)、それがフィヨルドであると事前に説明を受けてはいた。しかし眼前に展開するパノラマの規模は、私の想像をはるかに超え、大自然という巨匠が彫り上げた、ため息を誘うほど雄大で華麗な作品だった。

幅250mほどの流れを挟んで、一方は岩面が露出した高さ数100mにも及ぶ岬々たる岩山。他方はこれとは対象的に、なだらかな山並みで、ふもとには牧歌的な人里が散在している。岩山を見上げると、頂き近くは垂直に切り立つ黒々とした巨大な断崖。人を寄せつけない荒涼と寂莫の場である。だがこの無気味な死界に挑むかのように、中腹斜面から、ちろちろと緑が萌え出し、ふもとに近づけば、様相が一変して灌木がうっそうと生い茂る樹海となる。

前夜、私はオスローのホテルで「霜の世界」と「炎の世界」の抗争から物語が始まるこの国の神話を聞いたが、まさにそれは「霜と炎」が象徴する矛盾・対立がせめぎ合う舞台であった。このコントラストの妙は「扶桑第一の好風」松島を見た芭蕉の「造化の天工」という詠嘆を思い出させた。

はしごがなくでは行けないような兩岸中腹に赤い屋根、白い壁の家が一戸ずつ建っている。一つには、世をいとう老いたノルウェー人の元医師とその妻、もう一つには、乳飲み子を持つ若いアメリカ人夫婦がいるという。好んで樽の中に住んだギリシャの哲人ディオゲネスのような反文明主義の信奉者たちであ

ろうか。

ノルウェーには、きらびやかな文化はない代わりに、国中に太古そのままの大自然が残っている。そして人知を越えるその「造化の天工」が人を哲学的にさせるのかも知れない。私にとっても自然と向き合い、対話する瞑想の旅であった。

例 会 記 録

第 3 0 1 回 ~ 第 3 2 2 回

第 3 0 1 回	保津峽・清滝・嵐山	6 頁
3 0 2	雲 山 峰	8
3 0 3	大阪市内渡船場巡り	10
3 0 4	談山神社・石舞台	12
3 0 5	高森山・四国山	14
3 0 6	納会・貝塚山荘	16
3 0 7	神社参拝	18
3 0 8	千里万博記念公園	20
3 0 9	久米田池・トンボ池公園	22
3 1 0	中山寺・清荒神	24
3 1 1	平 井 峠	26
3 1 2	山の辺の道	28
3 1 3	桜 毛馬・桜の宮公園	30
3 1 4	勝尾寺町石道・みのお滝	32
3 1 5	一泊例会・加太国民休暇村	34
3 1 6	赤目四十八滝	36
3 1 7	私市ハイキングコース	38
3 1 8	猿坂峠越え	40
3 1 9	高槻太閤道	42
3 2 0	水間寺・犬鳴不動	44
3 2 1	佐紀・佐保路	46
3 2 2	雨山城趾	48

第301回 例会 平成5年10月10日(日)

天候・気温 晴・25℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 保津峡・清滝・嵐山 12km
- ◎ 参加人員 26名
- ◎ コース 岸和田駅—新今宮駅—馬堀駅—保津峡—清滝—嵐山—阪急嵐山駅—梅田駅

○行程記録

8:05 岸和田駅発	13:50 保津峡駅
8:49 新今宮駅 "	14:30 清滝
9:56 馬堀駅着	14:56 清滝発
10:05 " 出発	15:35 嵐山着 解散
11:10 保津川畔で昼食	
12:05 " 出発	

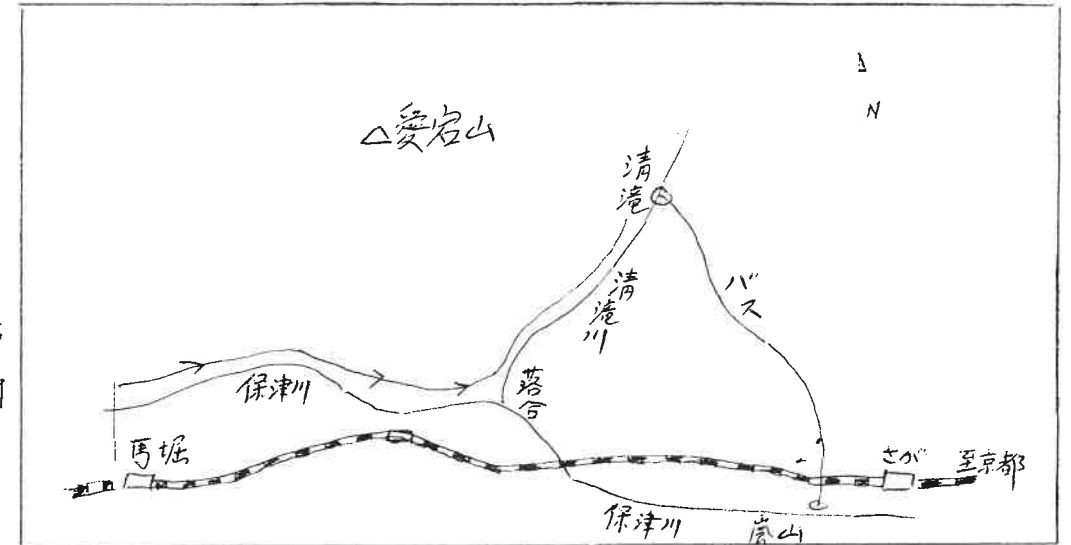
記事

朝から好天だったがオールドコーラスのリハーサルと重なったため参加者は26名と少なかった。

行く時はJRホリデー号を利用したので、新今宮から乗換なしで山陰線馬堀駅に到着。保津川溪流沿いに3軒程歩いて不動明王の所で保津川下りの舟を眺め乍ら昼食。そこから山道へ入り保津峡、落合を通過して14時半清滝に到着。バスで嵐山へ行き解散した。院12期生道浦さんを紹介した。

参加者 金田、田良原、原文、宮内麟、赤垣、朝比奈松、小西、田中(カ)、宮内圃、藪(チ)、田中(チ)、塩谷(サ)、上浦(ニ)、早崎、道浦、田口、橋爪(ノ)、橋爪(ニ)、塩谷(ニ)、上浦(ニ)、中村、原(ニ)、平松、宮内(ニ)、小暮、降旗

コース略図



(田口記)

第302回 例会 平成5年10月31日(日)
 天候・気温 曇時々晴・18℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 雲山 峰 13 km
- ◎ 参加人員 16名
- ◎ コース JR東岸和田駅—山中溪駅—銀の峰—雲山 峰—
 青年の広場—JR紀伊駅

○行程記録

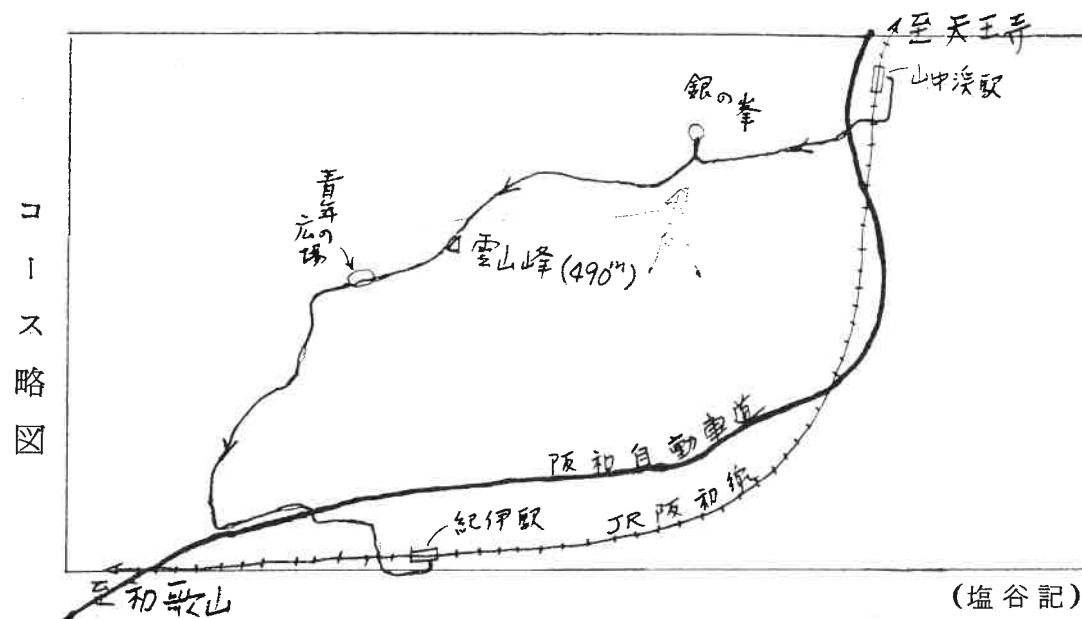
8:26	JR東岸和田駅発	12:20	雲山 峰通過
9:10	山中溪駅出発	12:40~13:10	青年の広場 (昼食休憩)
9:55	銀の峰着 10分休憩	14:40	JR紀伊駅着 解散

記事

此のコースの「やや健脚向」の理由は登り初めの急傾斜と下り道で滑り易い個所が処々にあることで、殊に滑り易い個所は雨の後など濡れている時が危険で、その為、天候が気になるのだが今回も前日の雨がどの程度影響しているか注意していたが案外影響が少なく、又皆さん健脚の方々に事故もなく下山出来たことは幸いでした。

そして更に本コースの良い処は「銀の峰」や「青年の広場」など眺望の良い個所が処々にあり私達を楽しませてくれる。

参加者 金田、中西、宮内麟、浦、小西、田中(功)、宮内(富)、塩谷(伸)、橋爪(涼)、橋爪(龍)、原(澄)、平松、小暮、松田、降旗、兵頭(晴)



第303回 例会 平成5年11月14日(日)
 天候・気温 晴時々曇・22℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 大阪市内渡船場巡り 10km
- ◎ 参加人員 36名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—大正区役所前—南津守—船町—鶴町—夕風—天保山—JR桜島駅前—西九条—地下鉄九条駅

○行程記録

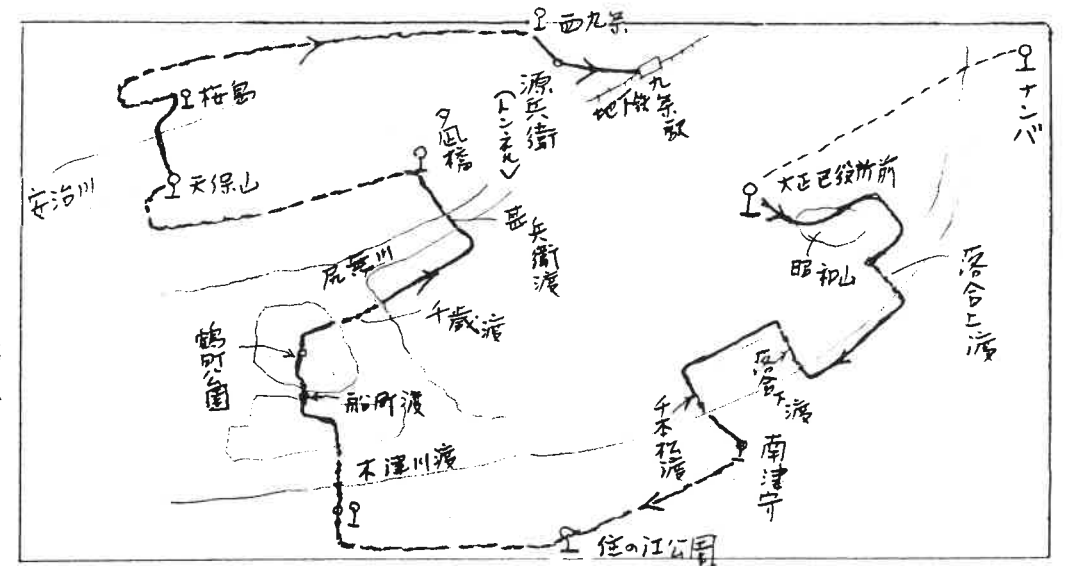
7:46	岸和田駅発	12:40~13:25	鶴町公園(昼食)
8:30	ナンバ発	15:38	JR桜島駅前発
10:45	南津守発	16:30	地下鉄九条駅(解散)

記事

今回のコースは大阪市内に残っている渡船場を殆んど回って見ようとのユニークな計画で、ただ渡船の運航時間が決っており、特に「木津川渡船」は12:00丁度の運航で、その前後は45分の休憩があり、又JR桜島駅前発のバスは15:38をのがすと後は17時過ぎとなり、しかも付近はいずれも工場地帯で何も見る処も無く、その点では難しいコースであるが今回は皆さんの協力もあり、又心配された天候も良く無事帰途につくことが出来、楽しい一日であった。

参加者 金田、安尾、松本、阪森、原内、宮内麟、大原、角谷(働)、石橋、浦、田中(功)、宮内(圃)、角谷(因)、世利、宮内(史)、村垣、塩谷(幹)、早崎、田口、永阪、神野河、木村、柘植、中村、新鞍、原(園)、平松、宮内(由)、上浦(鏡)、松田、奥村、上浦(総)、降旗、瀬良、兵頭(博)、兵頭(内)

コース略図



(塩谷記)

第304回 例会 平成5年11月28日(日)
 天候・気温 曇後晴・12℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 談山神社・石舞台 10km
- ◎ 参加人員 25名
- ◎ コース 岸和田駅—近鉄ナンバ駅—上六駅—桜井駅—
 談山神社—気都倭既神社—石舞台—亀石—鬼の狙—
 近鉄飛鳥駅

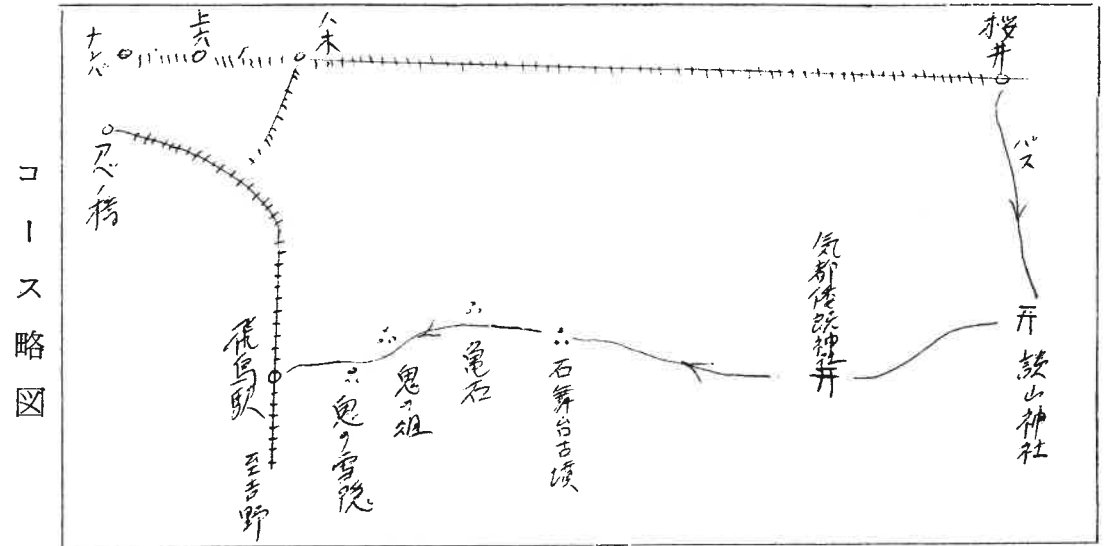
○行程記録

8:32 岸和田駅発	12:20 談山神社発
9:20 近鉄ナンバ駅発	13:00 気都倭既神社
9:40 // 上六駅発	14:00 石舞台
10:20 桜井駅着	14:20 亀石・鬼の狙・鬼の雪隠
10:30 // 発	15:00 近鉄飛鳥駅着 解散
11:00 談山神社着	

記事

談山神社でバスを降り少し降ると境内、拝観後昼食休憩。気候の影響で紅葉は目の醒めるような華やかさは無いが神社の建物と調和して地味で落ちついた美しさを見せていた。昼食後談山神社から気都倭既神社までの下り坂はかなり危険な箇所があったが、全員無事通過し13時40分石舞台古墳に到着。小憩の後、亀石・鬼の狙・鬼の雪隠等を見学し乍ら近鉄飛鳥駅に至り解散した。

参加者 金田、宮内麟、浦、田中(カ)、藪(イ)、宮内史、岩田、早崎、
 田口、徳家、神野河、中村、新鞍、原(園)、宮内伍、井上(園)、今井、小暮、
 松田、山中伊、奥村、降旗、瀬良、兵頭(情)、兵頭(夙)



(田口記)

第305回 例会 平成5年12月12日(日)

天候・気温 晴・13℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 高森山・四国山 11km
- ◎ 参加人員 24名
- ◎ コース 岸和田駅—多奈川駅—小島住吉—報恩講寺—高森山—四国山—西ノ庄駅

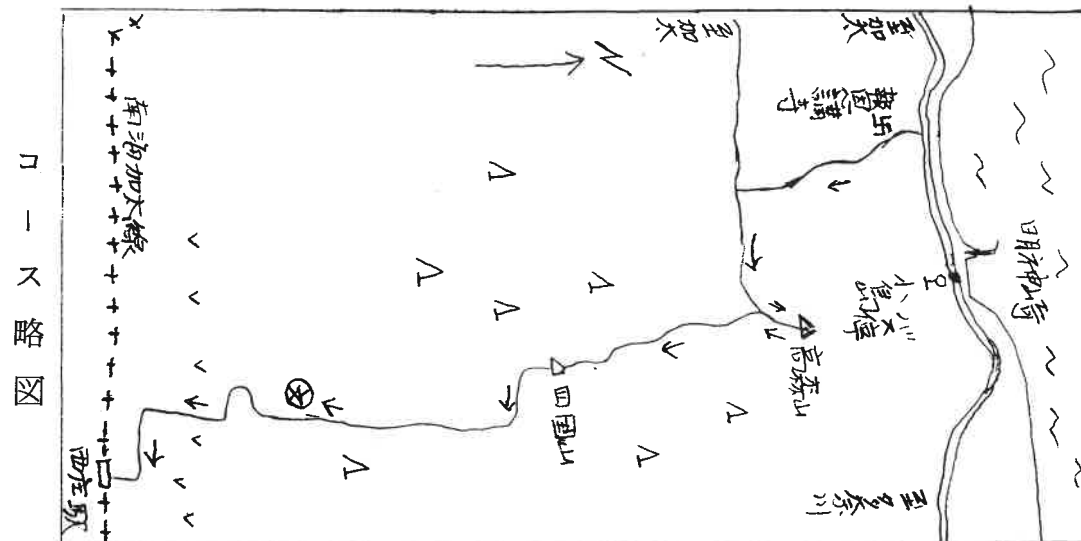
○行程記録

8:14	岸和田駅発	11:20	高森山着(10分休憩)
8:55	岬公園駅発	12:20	四国山着(昼食50分休憩)
9:20	多奈川バス発	13:10	" 発
9:32	小島住吉着	15:12	西ノ庄駅発
9:50	報恩講寺着(10分休憩)		

記事

12月にしては珍らしく風もなく雲一つない晴天であった。参加者は24名と若干少なかったが山道を歩くには適当な人数である。小島住吉でバスより下車し歩き始める。途中大川の報恩講寺(通称大川の円光さん)で小休止。本堂は最近新築されて、見違えるように立派になっている。円光さんを出てほどなく山道に入る。最初は有った、人の踏み跡がだんだん無くなり、下見の時の勘を頼りに前進する。落ち葉の絨氈の上を歩いているようで久しぶりの山道らしい山道を歩いた気分がした。やがて屋根が見通せる旧陸軍要塞駐屯地跡へ着く。つるつる滑る急斜面にロープを張ってよじ登り尾根道へ出る。この尾根道からは以前歩こう会で何度か来ている四国山・高森山の逆コースを通り、快適な冬日和を満喫しながら予定通り3時に西ノ庄駅に到着し解散した。

参加者 田良原、松本、宮内麟、浦、田中(カ)、宮内圃、岩田、塩谷銜、早崎、徳家、橋爪崙、橋爪鶴、吉岡、柘植、新鞍、原園、宮内伍、黒崎麟、小暮、奥村、降旗、山中好、兵頭晴、兵頭(ハ)



(宮内麟記)

第306回 例会 平成5年12月19日(日)

天候・気温 晴時々曇・11℃ 担当リーダー 実行委員

◎ 行先 納会・貝塚山荘 7km

◎ 参加人員 106名

◎ コース 福祉センター——流木——貝塚山荘

○行程記録

9:35 福祉センター出発

10:40 流木霊園着 15分休憩

11:50 貝塚山荘着

12:00~15:00 納会

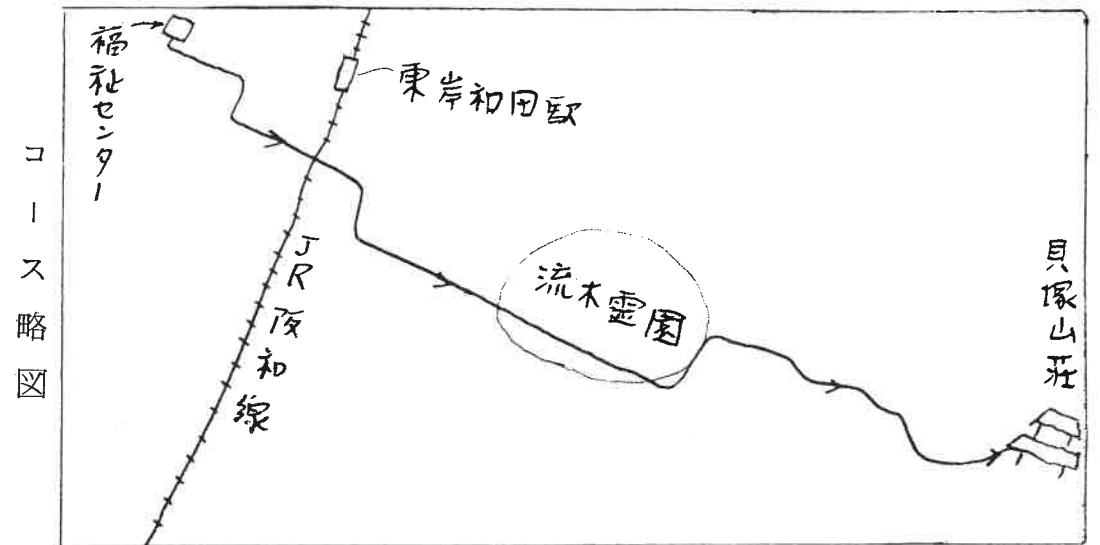
記事

心配された天気もまずまず晴れて一安心、福祉センターを予定通り出発し、途中東福倉庫前、流木霊園等で合流される方々も含み無事貝塚山荘着。

納会は先ず2班に分かれての写真撮影から始まり、次いで出席者確認、宮内藤兵衛代表幹事の挨拶、正井学長からのご挨拶の後金田さんの音頭で乾杯、会食となりやがてカラオケもはじまり楽しい納会風景が見られた。

本年もこれで歩こう会のすべての行事も終り新しい年が迎えられそうです。

参加者 山本尚、清水信、大隈、奥、森(-)、下章、西(カ)、井上晴、加地(行)、金田、中西、福本、安尾、加地(樹)、十和、田良原、阪森、井上(英)、井上(弘)、宇治、高畑、原(文)、宮内(麟)、大原、角谷(勇)、深見、増田、山本(昌)、今西、赤垣、石橋、浦、勝沼、小西、布野、宮内(昌)、藪(マ)、沓水、小林、世利、西上(樹)、宮内(史)、村垣、秋成、岩田、塩貝、塩谷(伸)、蓮井、早崎、三土、宮本、藪内、内田、柿花(麟)、高木、田口、永阪、橋爪(樹)、橋爪(龍)、広瀬、水野、吉岡、磯島、神野河、木村、塩谷(昌)、柘植、中村、新鞍、長谷川、原(澄)、平松、牧野、松沢(鈴)、松沢(節)、三木、宮内(伍)、藪(道)、今井、井上(昌)、上浦(鏡)、上林、黒崎(行)、小暮、七山谷、寺本、西上(久)、西座(伸)、西座(仁)、萩上、福田、松田、山口、山中(伊)、井上(政)、奥村、上浦(総)、寺村、降旗、守脇、山中(好)、兵頭(晴)、兵頭(久)、福森、上原、他1名



(塩谷記)

第307回 例会 平成6年1月9日(日)

天候・気温 晴時々曇・11℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 神社参拝 7km
- ◎ 参加人員 53名
- ◎ コース 岸和田駅又は東岸和田駅 — 鳳駅 — 大鳥大社 — 履仲天皇陵 — 大仙公園(日本庭園) — 仁徳天皇陵 — 百舌鳥駅

○行程記録

9:05 岸和田駅 発	11:00 大仙公園(日本庭園)
9:14 東岸和田駅	30分休憩
9:30 鳳駅改札口前集合	12:20 百舌鳥駅 解散
9:55 大鳥大社着 10分休憩	

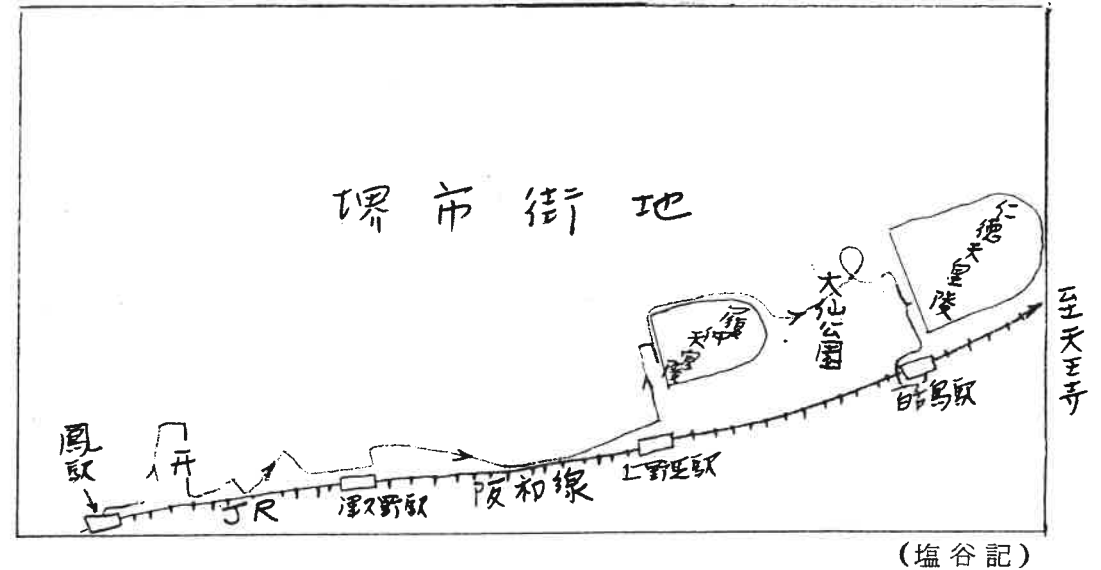
記事

本年最初の例会で天気もまずまずのスタートである。最も心配されたのは南海線の羽衣駅からJR東羽衣駅へ乗替え、9:20発の電車に全員無事乗車可能かどうかの問題であったが、前日に買った回数券(1冊)と事前の乗替時の注意事項の徹底が良く、全員無事9:20の発車に間に合ったことは幸いであった。

大仙公園の中の日本庭園は冬場の為咲いた花は殆んど無かったが、庭園として良く整備され、手入れもゆき届いており5月頃の花時が楽しめそうであった。

- 参加者 下章、井上晴、金田、中西、福本、松本、井上(俣)、井上(み)、宇治、高畑、原(文)、深見、赤垣、石橋、浦、勝沼、小西、田中(ゆ)、藤(つ)、石垣、世利、田中(伸)、西上(哲)、宮内(史)、岩田、塩谷(南)、千道、蓮井、早崎、藤田、三土、村瀬、和田、道浦、柿花(嗣)、永阪、広瀬、吉岡、神野河、中村、原(澄)、宮内(伍)、井上(富)、今井、寺本、井上(俊)、降旗、守脇、山中(好)、兵頭(晴)、兵頭(久)、福森、上原

コース略図



(塩谷記)

第308回 例会 平成6年1月23日(日)

天候・気温 晴後曇・6℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 千里万博記念公園 6km
- ◎ 参加人員 34名
- ◎ コース 岸和田駅 — ナンバ — 千里中央 — 万博記念公園駅 — 自然文化園 — 日本庭園 — 万博記念公園駅 解散

○行程記録

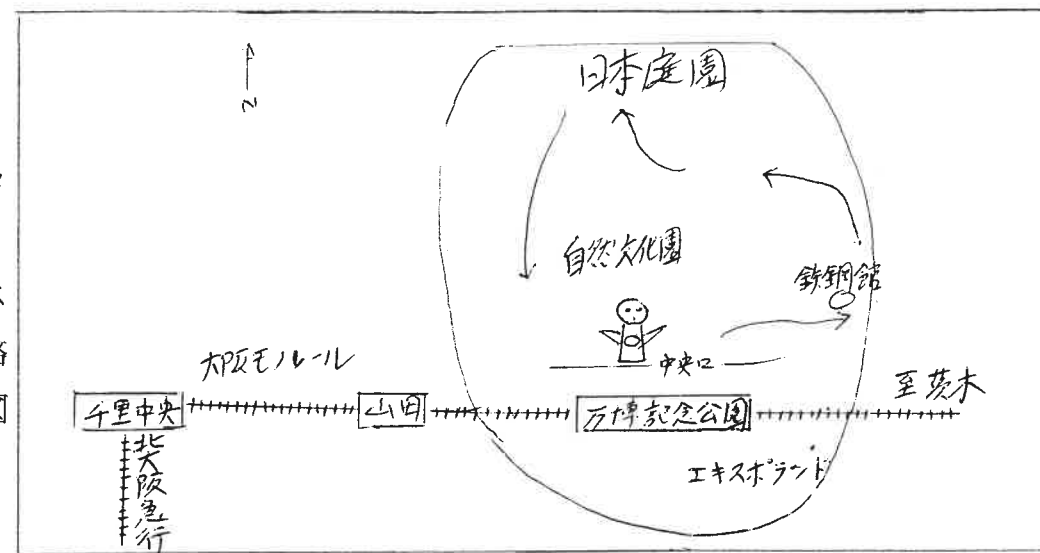
8:49	岸和田駅発	10:30	万博記念公園駅着
9:40	地下鉄ナンバ発	11:00	日本庭園着 休憩
10:10	" 千里中央駅着	12:00	" 出発
10:20	モノレール千里中央駅発	12:30	万博記念公園駅着 解散

記事

今日は万博記念公園の中を歩くだけの楽なコースで、まづは本年初頭の足馴らしと言ったところ。厳寒にも拘らず参加者34名と盛況。モノレールの万博記念公園駅で下車、自然文化園の中央口から太陽の塔の前を通過して鉄鋼館を回り日本庭園へ向う。寒中のため園内は閑散としていて万博当時の雑踏は夢のようだが、当時の若木も成長して立派な桜並木となり4半世紀の歳月の経過を物語っていた。日本庭園で休憩後帰りは公園内の最短コースを歩いて万博記念公園駅に到着解散した。

参加者 清水侗、森(-)、下章、金田、安尾、松本、井上(関)、原(文)、深見、浦、小西、宮内(昌)、藪(伊)、西上(鶴)、宮内(史)、岩田、千道、蓮井、藤田、和田、田口、永阪、広瀬、中村、原(啓)、宮内(伍)、小暮、松田、井上(政)、奥村、降旗、守脇、瀬良、外1名

コース略図



(田口記)

第309回 例会 平成6年2月13日(日)

天候・気温 晴・7℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 久米田池・トンボ池公園 7km
- ◎ 参加人員 36名
- ◎ コース 福祉センター——久米田池——岡山御坊——トンボ池公園
——福田バス停

○行程記録

9:00	福祉センター出発	11:20	トンボ池公園 解散
9:55	久米田寺(久米田池) 15分休憩	12:36	福田バス停発 岸和田へ
10:30	岡山御坊		

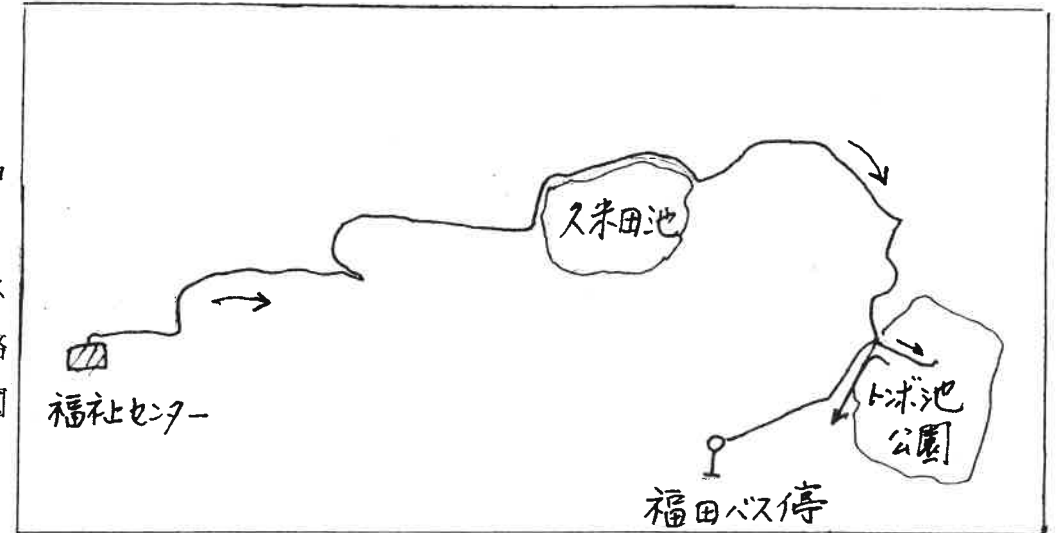
記事

福祉センター集合の8:50近くになっても集まりが悪い。今日は少数例会になるかと懸念していたら、久米田寺での参加者がかなりあるらしいとの情報を頼みの綱と感じながら出発。昨日の雪の名残を道の両側に眺めながら全く久しぶりに雪晴の例会となった。予定した10:00少し前に久米田寺に到着し、ここで36名にふくれあがった。岡山御坊で小憩の後、包近の桃林を通り予定より早目にトンボ池公園に到着、雪景色を満喫した。ここで解散。めいめに福田バス停に。12:36発のバスに全員着席で岸和田へ。

参加者

井上晴、金田、松本、井上俣、井上(ふ)、宇治、高畑、石橋、浦、勝沼、小西、田中(か)、宮内(富)、西上(勉)、宮内(史)、岩田、塩谷(伸)、千道、田中(楠)、早崎、藤田、和田、永阪、中村、新鞍、原(登)、上浦(義)、小暮、寺本、松田、山中(伊)、井上(峻)、上浦(総)、山中(好)、兵頭(晴)、兵頭(久)

コース略図



(金田記)

第310回 例会 平成6年2月27日(日)

天候・気温 晴時々曇・10℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 中山寺・清荒神 6 km
- ◎ 参加人員 54名
- ◎ コース 岸和田駅 — ナンパ — 阪急梅田駅 — 中山駅 — 中山寺 — 売布神社 — 清荒神(解散)

○行程記録

8:49 岸和田駅発		11:40~ 売布神社 休憩5分
10:30 阪急中山駅		12:20~ 清荒神参拝後解散
10:35~ 中山寺 休憩10分		

記事

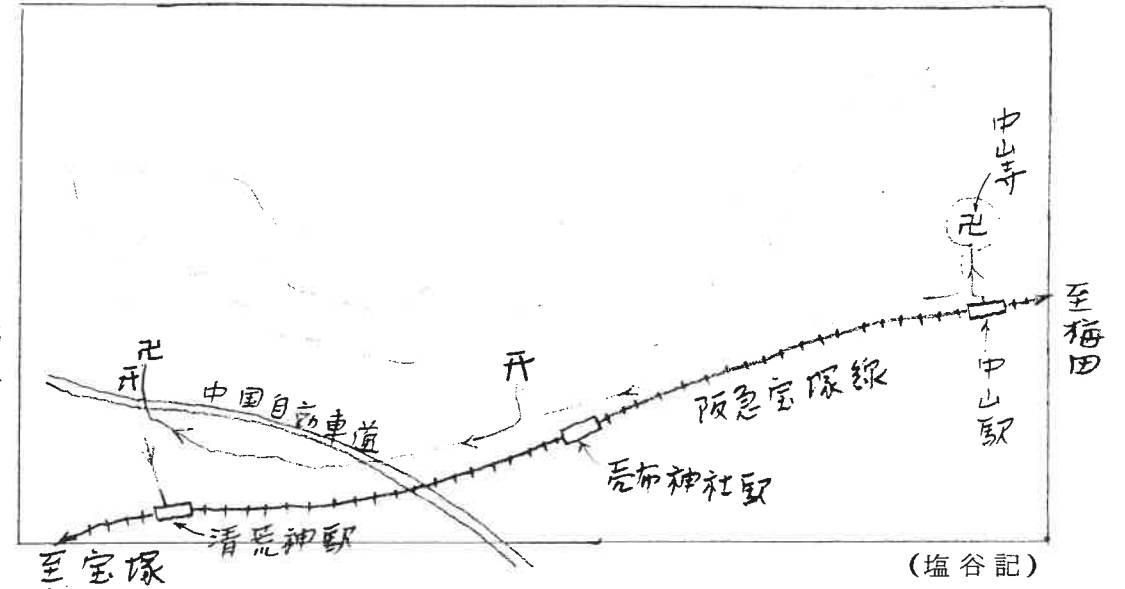
心配された天気も良くなりますますのハイキング日和となったが、中山寺の梅林は予想より少し遅く紅梅は見頃のようなが白梅は未だ蕾が多く、もう1週間か10日後位が見頃のように少し残念だった。

清荒神へは出来るだけ参道を避け荒神さんの近くで参道へ出たが、今日は日曜日でもあり、やはりお詣りの人々が多く参道では1列となったが仲々歩きづらかった。

今年は中山寺から清荒神へは裏山を通らず平道で、しかも解散後荒神さんの参道を通れるとあって参加者も多く人気コースの1つであったようだ。

参加者 奥、金田、福本、安尾、田良原、井上隼、宇治、高畑、宮内麟、大原、石橋、浦、勝沼、田中(功)、宮内(圃)、石垣、世利、宮内(史)、伊藤、岩田、塩貝、塩谷(南)、田中(輔)、蓮井、田口、永阪、広瀬、水野、磯島、塩谷(圃)、清水(伊)、中村、新鞍、原(澄)、平松、上浦(鏡)、黒崎(伊)、黒崎(麟)、小暮、寺本、西座(南)、西座(仁)、松田、山中(伊)、井上(俊)、奥村、上浦(総)、降旗、守脇、山中(好)、瀬良、兵頭(八)、福森、山下(国)

コース略図



第311回 例会 平成6年3月13日(日)
 天候・気温 曇後晴・8℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 平井峠 11km
- ◎ 参加人員 27名
- ◎ コース 岸和田駅—深日駅—橘逸勢の墓—孝子駅—高仙寺—平井峠—蓮乗寺—紀ノ川駅

○行程記録

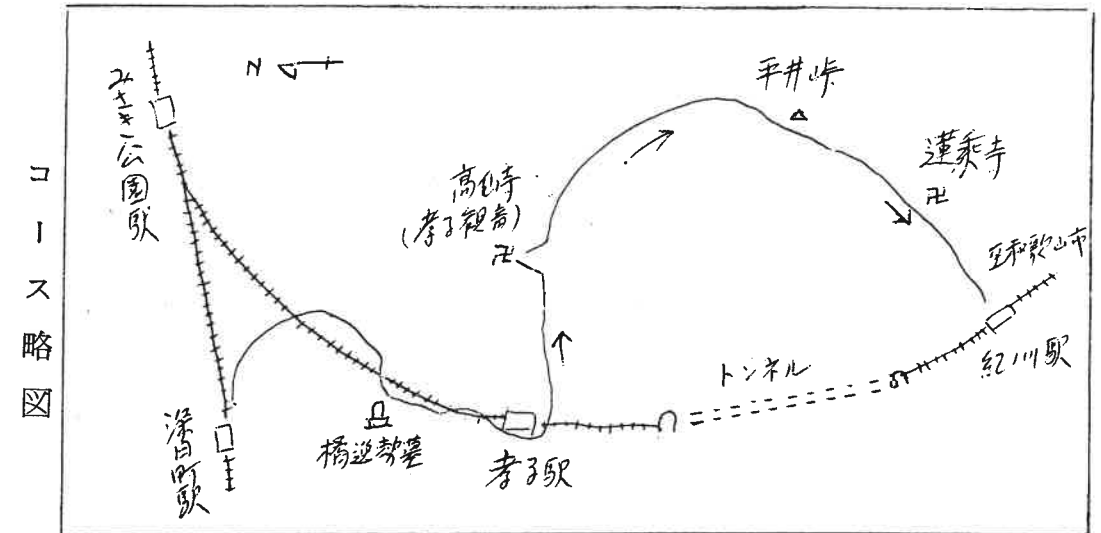
8:33	岸和田駅発	11:40	平井峠頂上着 休憩
9:20	深日駅	12:20	" 出発
10:10	橘逸勢墓	13:00	蓮乗寺
10:50	高仙寺着	13:30	紀ノ川駅 解散
11:00	" 出発		

記事

本日は朝から曇勝ちで肌寒い。予報は曇時々晴、所によりわか雨、降水確率10%、天気図で雨のマークは四国の一か所だけ。予定通り出発、参加者27名で1回生、3回生が多かった。

深日駅から線路沿いに歩くこと50分、平安時代の三筆の一人橘逸勢の墓に参り、そこから孝子駅を経て急な石段を登り孝子観音で有名な高仙寺へ参拝。孝子の集落を通り平井峠へ。折から他の50名程の団体と一緒にだったので狭い頂上は満員の盛況。仲よく場所を譲り合って昼食。帰りは雑賀孫一の墓所蓮乗寺へ参拝。予定より早く13時半紀ノ川駅に到着、解散した。

参加者 井上晴、金田、高畑、宮内麟、浦、田中(中)、宮内圃、宮内樹、塩谷幹、柿花颯、田口、磯島、柘植、中村、新鞍、原澄、平松、宮内伍、黒崎(千)、黒崎麟、小暮、井上峻、奥村、降旗、兵頭晴、兵頭(八)、山下



(田口記)

第312回 例会 平成6年3月27日(日)

天候・気温 晴・12℃ 担当リーダー A

◎ 行先 山の辺の道 13km

◎ 参加人員 35名

◎ コース 岸和田駅—近鉄ナンバ—西大寺—天理駅—石上神社—夜都伎神社—崇神天皇陵—景行天皇陵—檜原神社—大神神社(三輪明神)—桜井駅—近鉄ナンバ—岸和田駅

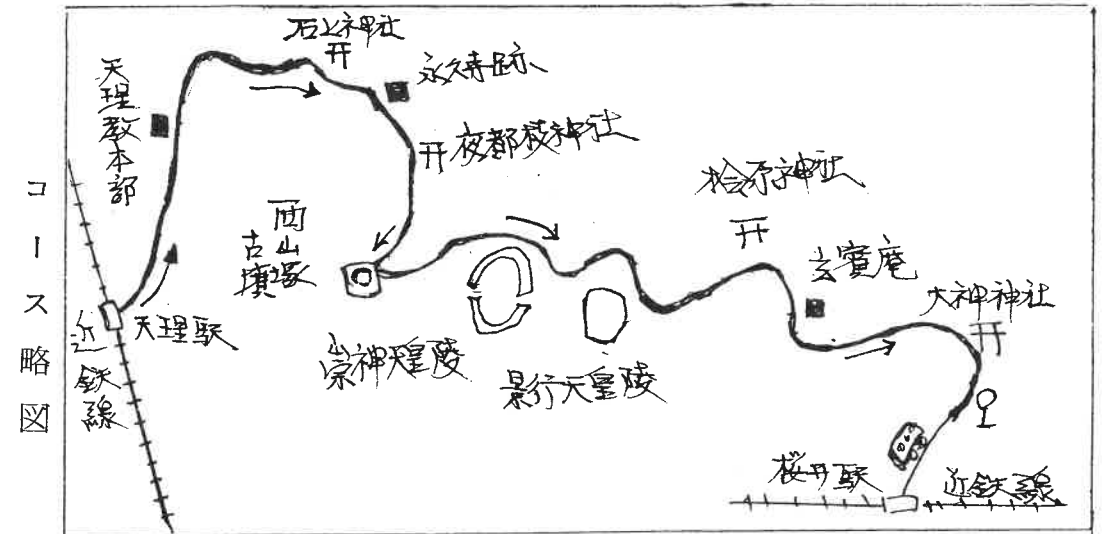
○行程記録

8:05	岸和田駅発	13:10	長岳寺着
8:54	近鉄ナンバ発	14:15	檜原神社着
9:50	天理駅着	15:00	大神神社着
10:50	石上神社着	15:45	// バス停発
11:30	夜都伎神社着	16:00	桜井駅解散
12:05	西山古墳着 昼食		

記事

今回の行程は入学以来2度目のアタックとなった。参加人員も同じ35名、先日来の天候不順も春らしくなり絶好の例会日和の中、天理駅前の長い商店街、天理教の法被を着た人並の中を通り石上神社に参拝。これより東海自然歩道に入り永久寺跡を経由、夜都伎神社に参拝、休憩。神社は五社造りで境内の黒竹にとげがあるのも珍しい。青垣の山麓につづく野辺の道。タンポポ、スマイル、ツクシ、苺畑に無人の売店(1袋100円)で蜜柑、柚子、八朔、誠にのんびり、ゆったりした気分である。西山塚古墳の蜜柑畑で昼食。崇神天皇陵、景行天皇陵を経て右手遙か二上山、大和三山、大和葛城山、金剛山を眺めながら山路に入り大神神社に参拝。有名な大鳥居を経てバス停へ予定時間どおりに到着。

参加者 金田、井上、高畑、宮内、浦、小西、田中、宮内、宮内、塩谷、村瀬、柿花、徳家、水野、磯島、柘植、中村、新鞍、原、平松、宮内、今井、黒崎、黒崎、小暮、西座、松田、山中、井上、奥村、降旗、兵頭、兵頭、福森、山下



(宮内史記)

第313回 例会 平成6年4月3日(日)

天候・気温 晴・18℃ 担当リーダー B

◎ 行先 桜毛馬・桜の宮公園 8 km

◎ 参加人員 40名

◎ コース 岸和田駅—ナンバ—阪急柴島駅—毛馬閘門—
毛馬公園—桜の宮公園—淀屋橋

○行程記録

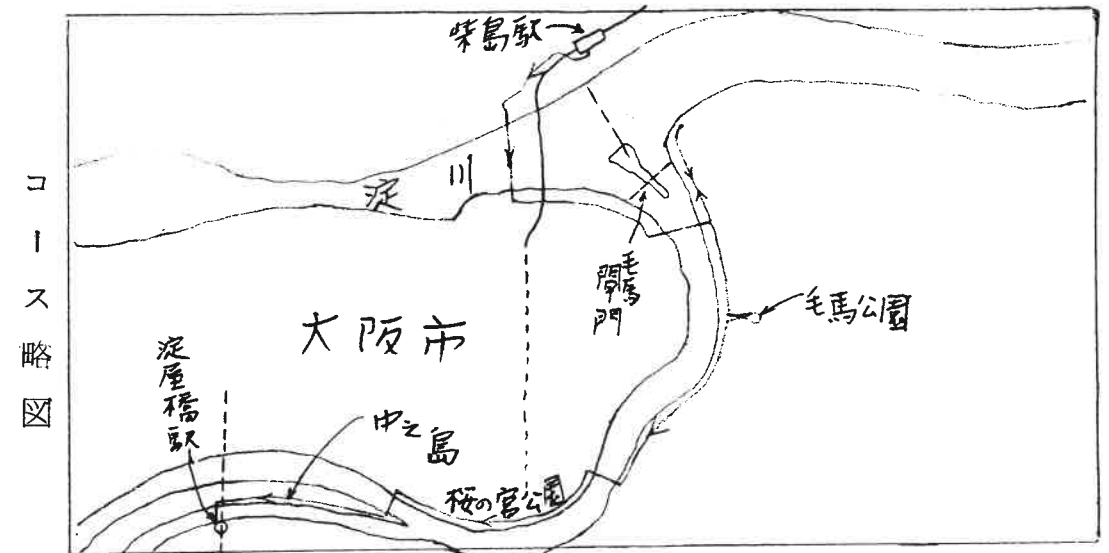
9:05	岸和田駅発	11:40~12:30	毛馬公園 休憩・昼食
9:50	ナンバ発	13:30	桜の宮公園 10分間休憩
10:40	阪急柴島駅発	14:30	淀屋橋 解散

記事

今年の桜の開花予想では大阪は3月末頃で予想どおりゆけば、ほゞ良い時期であるが、例会が近づくにつれて3月下旬頃少し寒い日が続いたので少し遅れ気味となった。

当日は天候も良く気温も平均より上がる予想なので午前中はチラ、ホラ咲いていたが午後桜の宮公園あたりでは5分~7分位咲いている所もあり、花見としてはまあまあで、人出がそんなに多くなくリーダーとしては引率し易い例会であった。

参加者 奥、金田、井上英、宇治、高畑、宮内麟、大原、石橋、浦、勝沼、小西、宮内圃、藪、宮内史、村垣、岩田、塩谷幹、田中輔、蓮井、村瀬、柿花麟、田口、永阪、朝比奈小、塩谷圃、中村、新鞍、平松、今井、宮内圃、黒崎麟、小暮、松田、竹口、井上史、奥村、守脇、福森、雪本、松橋



(塩谷記)

第314回 例会 平成6年4月24日(日)

天候・気温 曇・20℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 勝尾寺町石道・みのお滝 11km
- ◎ 参加人員 33名
- ◎ コース 岸和田駅—日本橋駅—北千里駅—バス新家(勝尾寺口)
—外院屋根(町石道)—勝尾寺—ビジターセンター—
みのお滝—阪急みのお駅

○行程記録

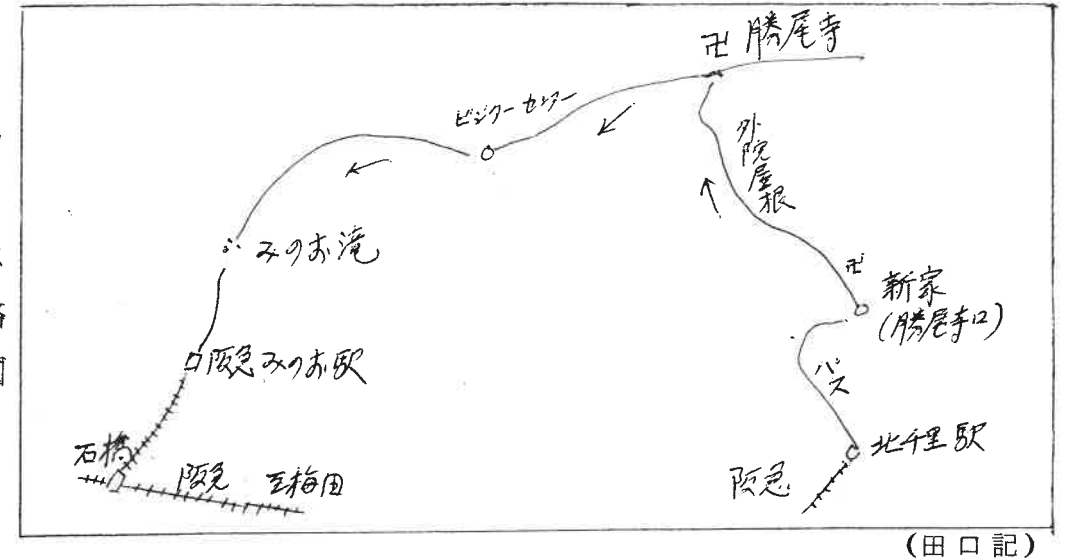
8:24	岸和田駅発	12:15	外院屋根昼食
9:23	日本橋駅発	13:00	" 出発
10:05	北千里駅着	13:40	ビジターセンター
10:27	バス北千里駅発	14:15	みのお滝着
10:40	バス新家着	14:30	" 出発
10:45	勝尾寺口出発	15:00	阪急みのお駅着

記事

昨夜からの小雨が残っていたが天気が快方に向っていたので決行した。地下鉄、バスを乗りついで新家(勝尾寺口)から旧参道を登り始めた頃は青空も見えて来た。外院屋根の山道は新緑が鮮やかで少し危い登り坂もあったが本日初参加の方も含め全員元気に踏破した。山中で昼食をとり勝尾寺山門からビジターセンターを経て溪流沿いの道を、みのお滝へ向う。滝で野生の猿を見物したり記念撮影をしたりして短いながら楽しい一時を過ぎ予定どおり15時に阪急みのお駅に到着、解散した。本日初参加の方は次の5名です。3回生善野さん、2回生松井さん、予科生西村さん、太田さん、三浦さん。

参加者 金田、松本、井上奨、高畑、宮内麟、浦、小西、田中(カ)、宮内昌、宮内史、塩谷南、蓮井、田口、朝比奈(小)、磯島、清水(伊)、柘植、中村、新鞍、原澄、小暮、西座南、山中伊、竹口、善野、奥村麟、降旗、松井、山中(好)、山下、西村、太田、三浦

コース略図



第315回 例会 平成6年5月8,9日(日,月)

天候・気温 8日・晴 25℃ 担当リーダー 実行委員
9日・晴 26℃

- ◎ 行先 一泊例会・加太国民休暇村 11km
- ◎ 参加人員 76名
- ◎ コース 8日 岸和田駅—加太駅—淡島神社—田倉崎灯台—
加太国民休暇村(泊) 7Km
9日 加太国民休暇村散策—加太駅 4Km

○行程記録

第1日目	第2日目
10:20 岸和田駅集合	10:10 宿舍発
10:33 " 発	10:20 加太駅着 解散
11:50 加太駅出発	
12:30 淡島神社出発	
12:50 田倉崎灯台着(昼食)	
15:10 加太国民休暇村宿舎着	

記事

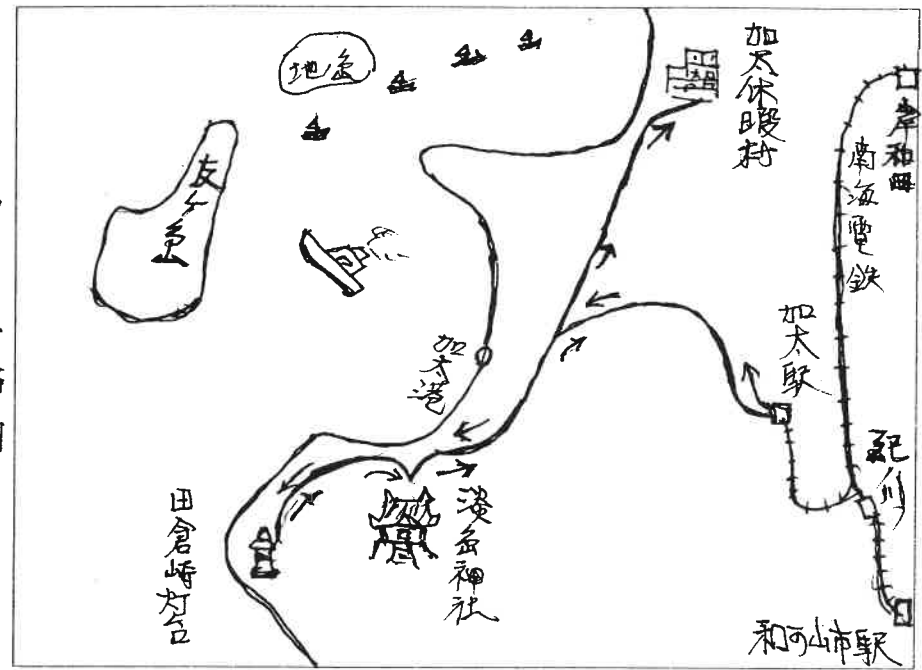
毎年一泊例会は8月第1日曜日が慣例であるが宿舎では夏季には団体を受け付けないので5月実施となった。気候も余り暑くなく近郊ということで80名の申込みあり、最終は76名の参加となった。

加太駅で点呼、途中参加1名を除き全員集合、部屋割りも無事完了し、淡島神社に参拝、海岸に沿って穏かな海。貝や天草を採る人、バーベキューで一杯やっている人、前方には友ヶ島が見え、釣船の三角帆がチラ、チラ、長閑な光景。オゾン一杯、我々も灯台の裾で昼食をとる。予定どおり宿舎に到着、風呂に入り6時より9時迄宴会、時間一杯食べ、唄い、語り、宴会後は又夫々部屋での二次会で大気炎、誠に元気潑刺。

翌日は友ヶ島へ36名、和歌山市内約10名、夫々グループに分れ別行動をとることとなり一応宿舎前で解散する。

参加者 清水侗、大隈、森(-)、井上晴、金田、井上隼、高畑、宮内麟、大原、増田、山本昌、赤垣、井齊、石橋、浦、勝沼、小西、田中(カ)、平見、宮内圃、石垣、世利、西上(四)、宮内(史)、伊藤、岩田、塩貝、塩谷(幹)、千道、田中(輔)、早崎、藤田、藪内、和田、柿花(嗣)、田口、広瀬、水野、磯島、木村、中村、新鞍、長谷川、原(隆)、平松、堀木、松岡、松沢(鈴)、松沢(節)、三木、宮内(田)、上浦(饒)、小暮、大橋、七山谷、寺本、西上(久)、西座(幹)、西座(仁)、萩上、林原(夕)、林原(弘)、福田、山中(伊)、善野、井上(隼)、奥村、上浦(総)、降旗、守脇、瀬良、兵頭(晴)、兵頭(久)、福森、上原、山下

コース略図



(宮内史記)

第316回 例会 平成6年5月22日(日)

天候・気温 晴時々曇・24℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 赤目四十八滝 12km
- ◎ 参加人員 25名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—近鉄上本町駅—赤目口駅—
赤目滝前—赤目四十八滝—出会—落合—名張駅

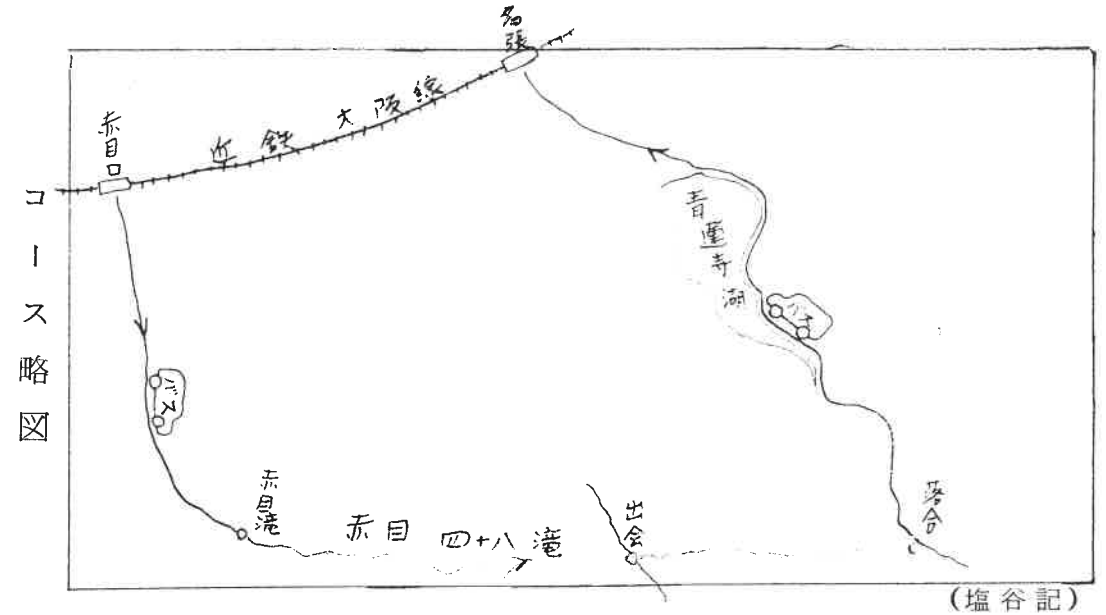
- 行程記録 8:05 岸和田駅発
- 9:15 近鉄上本町駅発
- 10:40 赤目滝前発
- 11:40~12:20 百疊岩 休憩昼食
- 13:30~40 出会休憩(9人こよりバスにて帰途へ)
- 14:40 落合着(14:53バス満員の為、次の15:16に乗車)

記事

最も心配していた天気もなんとか晴れそうになり、現地を歩く頃には良い天気となったので、ひと安心した。

このコースは下見の結果岩場が多く、濡れていると滑り易くて危険で、天気が最大のポイントである。更に「出会」から「落合」間の約3Kmは下りの山道が急で木の根っこなどつまづき易い物が多く注意が必要である。ただ「赤目四十八滝」の名に釣られて来られる方もあるので「出会」到着後その後の事情を十分説明し「落合」迄歩かれるかどうかを各自で判断してもらって若し心配な方(今回は9人)は「出会」からバスを利用してもらった。

参加者 金田、松本、浦、小西、田中(カ)、宮内(使)、塩谷(伸)、村瀬、田口、水野、柘植、中村、新鞍、原(澄)、今井、小暮、西座(伸)、西座(仁)、松田、善野、奥村、降旗、兵頭(八)、太田、三浦



第317回 例会 平成6年6月26日(日)

天候・気温 曇・30℃ 担当リーダー C

- ◎ 行先 私市ハイキングコース 10 km
- ◎ 参加人員 33名
- ◎ コース 岸和田駅—ナンバ—淀屋橋—京阪私市—星田妙見宮—磐船神社—府民の森管理所—くろんど池—水蓮池—京阪私市駅

○行程記録

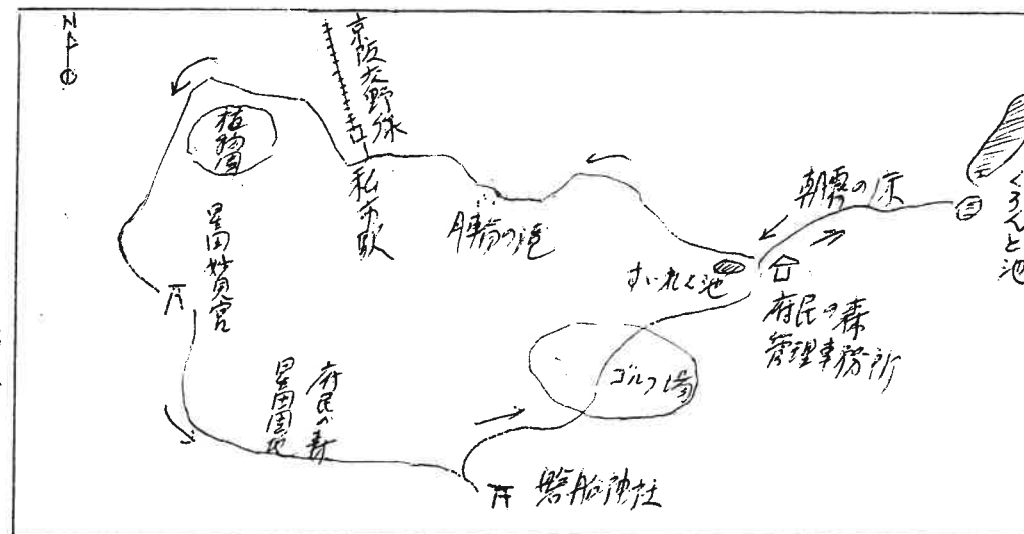
7:46	岸和田駅発	11:30	磐船神社着(昼食)
8:51	京阪淀屋橋発	12:30	" 出発
9:40	" 私市駅着	13:30	府民の森管理所
9:45	" " 出発	14:30	くろんど池
10:20	星田妙見宮着	14:50	水蓮池
10:40	" 出発	15:40	京阪私市駅着 解散

記事

梅雨のシーズンとしては曇り勝ちながら雨も降らず恵まれた方で参加者も33名と盛況。京阪私市駅を出発、植物園を迂回して220の石段を登り星田妙見宮へ。そこから次の目的地磐船神社までの府民の森星田園地は景勝に恵まれた良いコース。磐船神社で1時間の昼食休憩の後ゴルフ場の舗装路を通り抜けて府民の森管理事務所へ。ここは最近出来たログハウスでトイレも良く整備され立派な建物。そこからくろんど池を往復したが途中の朝霧の床は溪流沿いのスリルに富んだコースであった。水蓮池まで引き返し小憩の後月輪の滝を経て京阪私市駅へ帰着、解散した。

参加者 金田、福本(1)、宮内麟、浦、小西、田中(カ)、宮内圃、宮内使、岩田、千道、田中(輔)、早崎、田口、徳家、朝比奈、木村、清水、中村、新鞍、原、平松、大橋、黒崎麟、黒崎(1)、小暮、竹口、福田、松田、井上、奥村、瀬良、降旗、山中

コース略図



(田口記)

第318回 例会 平成6年7月10日(日)

天候・気温 晴・3.5℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 猿坂峠越え 11km
- ◎ 参加人員 23名
- ◎ コース 岸和田駅 — 多奈川駅 — 甲山三角点 — 猿坂峠 — 西庄駅

○行程記録

8:33	岸和田駅発	12:50	甲山発
9:20	多奈川駅着	13:10	猿坂峠
9:35	" 出発(途中小休止2回)	14:00	西庄駅着
12:00	甲山三角点着(昼食・休憩)		

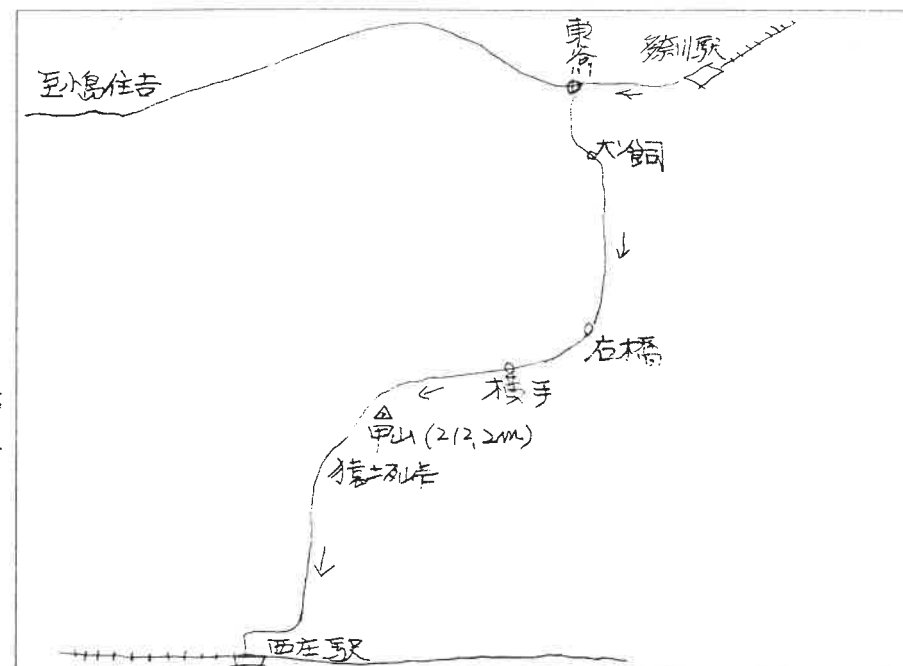
記事

連日の猛暑続きの上、このコースは全コース舗装道路で照り返しが心配されたが、適度に風があり予定どおり出発する。真夏の例会であるので参加者23名と一寸心淋しい。甲山の府道は拡幅工事のため、車の通行も少なく、真夏の照りつけも心地よい風で若干柔らげられ、一同元気で甲山三角点に到着。電波反射板の影で昼食休憩。足下に西庄地区を見おろして景色抜群である。猿坂峠越え付近から風も衰へ猛暑にあえぎながら西庄駅到着。暑い暑い例会であったが一同元気で安心した。

尚本日予科生池田さん初参加。

参加者 金田、宮内麟、浦、小西、田中(功)、宮内圃、宮内(史)、田中(輔)、朝比奈(小)、木村、中村、新鞍、原(燈)、平松、大橋、上浦(鏡)、小暮、竹口、松田、奥村、兵頭(晴)、兵頭(内)、池田

コース略図



(宮内麟記)

第319回 例会 平成6年7月24日(日)

天候・気温 曇後晴・34℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 高槻太閤道 8km
- ◎ 参加人員 21名
- ◎ コース 岸和田駅 — 新今宮 — 大阪駅 — 高槻駅^{バス} — 磐手橋 — 金龍寺跡 — 若山神社 — 桜井の駅跡 — 京阪水無瀬駅

○行程記録

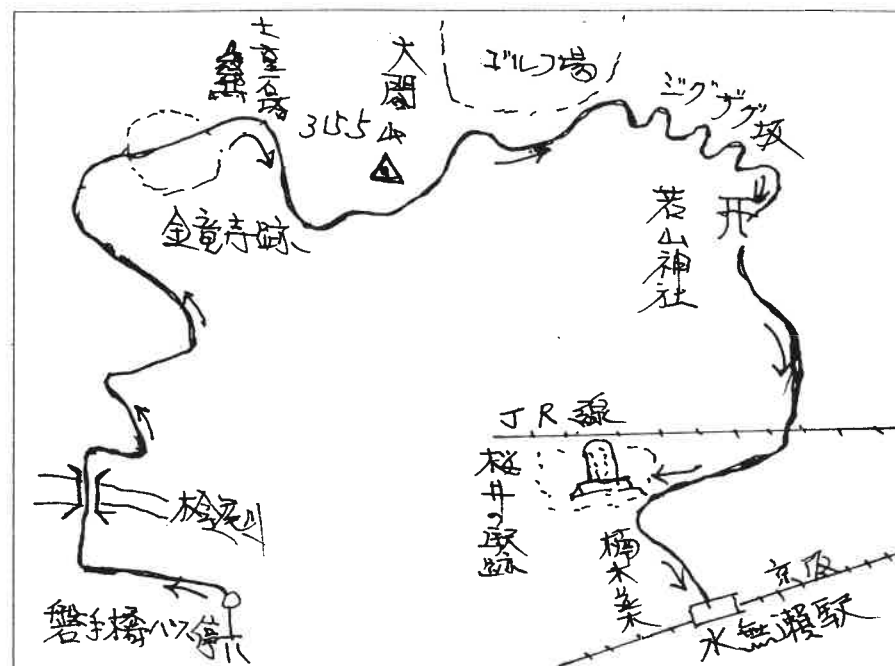
8:05	岸和田駅発	11:05	太閤山手前(昼食)
9:17	大阪駅発	13:40	若山神社着
9:36	高槻駅着	14:40	桜井の駅跡着
10:00	磐手橋発	15:00	水無瀬駅 解散
10:35	金龍寺跡		

記事

心配した7号台風も外れ出発時小雨がバラついていたが、磐手橋出発時には青空も見え始めた。堺市の30名位のグループと前後しながら太閤山(315.5m)へ。山道は木蔭が多く、時々ウグイスの声や、蝉の鳴く声に耳を傾け落葉の道を登り下りをしながら山頂の手前で昼食。山頂の3角点を過ぎた頃より風も出て気持よく宇治、桂、木津、三川の合流(淀川)の景色もよかった。島本ゴルフ場の金網に副った段差の多い道は金網に張ったロープを使って難路を克服。ジグザグの急な坂を降りると若山神社。一同参拝、記念写真を撮り最後の目的地桜井の駅跡へ。乃木將軍筆跡による見事な石碑に感心。無事水無瀬駅で解散。

参加者 金田、松本元、宮内麟、小西、田中(功)、宮内圃、宮内史、塩谷(幹)、千道、早崎、中村、新鞍、原(啓)、大橋、小暮、竹口、奥村、兵頭(博)、兵頭(元)、山中(好)、池田

コース略図



(宮内史記)

第320回 例会 平成6年8月28日(日)
 天候・気温 晴・34℃ 担当リーダー D

- ◎ 行先 水間寺 犬鳴不動 11km
- ◎ 参加人員 15名
- ◎ コース 岸和田駅 — 水間駅 — 水間寺 — 上永楽池 — 大木 — 犬鳴不動 — 犬鳴バス停

○行程記録

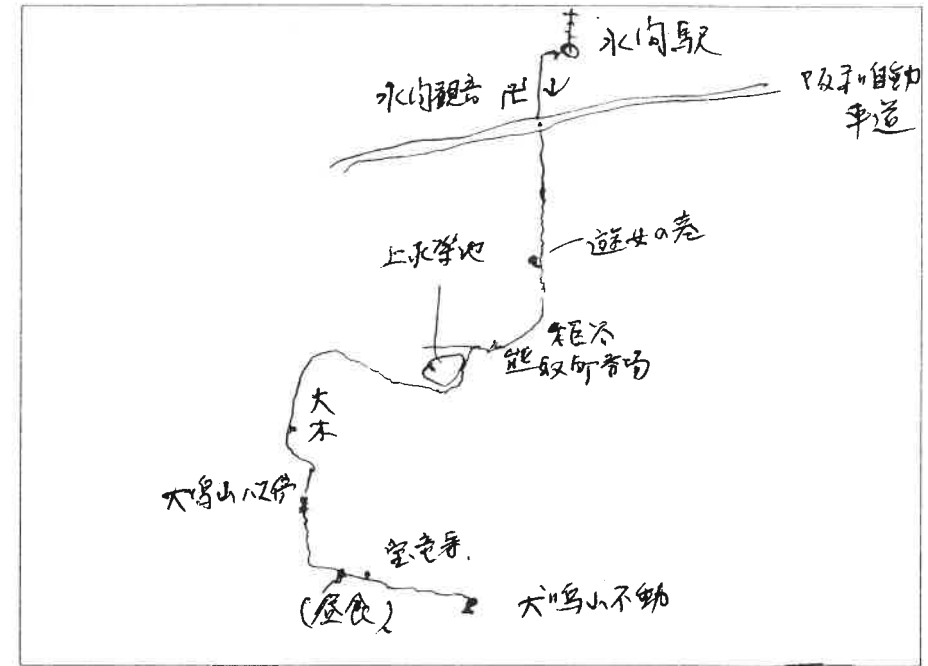
8:29	岸和田駅	12:00	犬鳴バス停
9:00	水間駅	12:20~13:20	溪流にて休憩・昼食
9:15	水間寺	13:40~14:00	不動堂・不動滝
10:40	熊取斎場前	14:25	犬鳴バス停
10:55	永楽池		

記事

当日は気温が34℃と高かったのとカラオケ教室の人達の発表日と重なった為、参加者は15人と少なかったが、全員元気で水間寺参拝の後馬場に入り、蕎原への裏街道を柜谷まで歩き、これより山越に永楽池に到着する。下見の時ここから大木への道が解らずに30分程立ち往生したことを思い出しながら、大木の釣り橋を渡り犬鳴に到着した。酷暑の例会であったが適当に木陰もあり、地道もあり、溪流の涼風もあってまずまずの一日であった。

参加者 井上晴、金田、宮内麟、小西、宮内圃、田中楠、早崎、田口、木村、大橋、上浦饒、小暮、竹口、奥村、降旗徳

コース略図



(上浦記)

第321回 例会 平成6年9月11日(日)

天候・気温 晴・31℃ 担当リーダー A

- ◎ 行先 佐紀・佐保路 16km
- ◎ 参加人員 22名
- ◎ コース 岸和田駅—近鉄ナンバ—西大路駅—西大寺—秋篠寺—神功皇后陵—成務天皇陵—佐紀神社—平城宮趾—不退寺—般若寺—転轄門—近鉄奈良駅

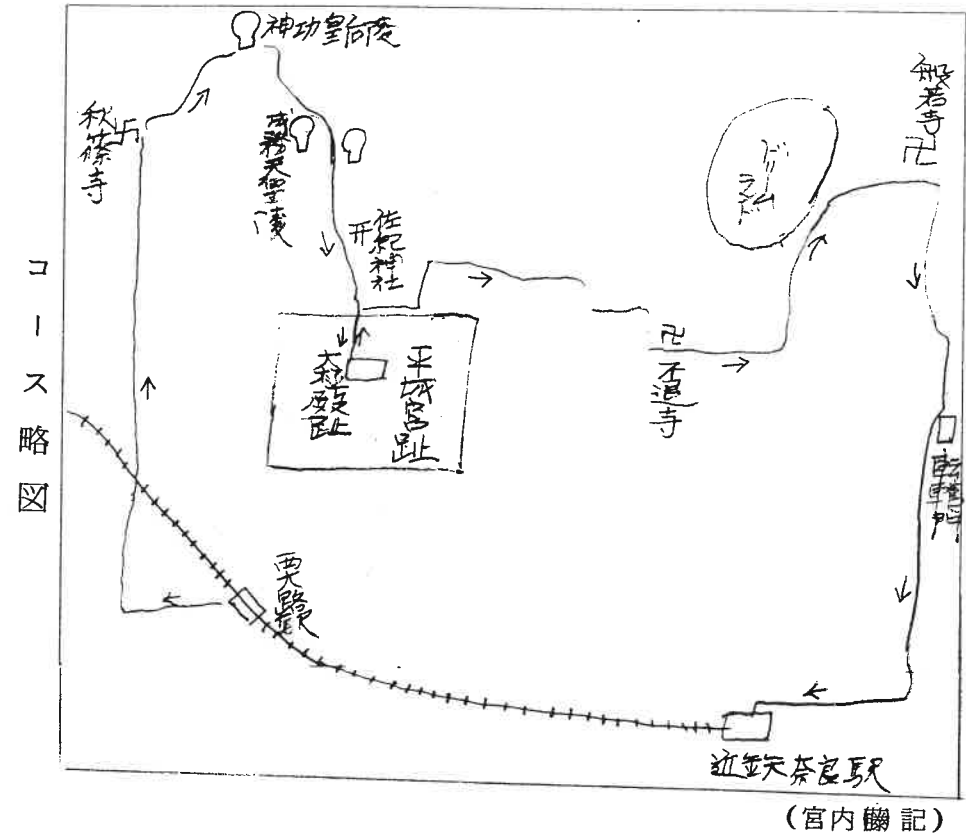
○行程記録

8:06 岸和田駅	11:30 佐紀神社
8:55 近鉄ナンバ駅	12:05~12:50 平城宮趾(昼食)
9:25 西大寺	13:30 不退寺
9:40 西大寺	14:30 般若寺
10:10~10:40 秋篠寺拜観	15:00 転轄門
11:00 神功皇后陵	15:25 近鉄奈良駅

記事

連日の猛暑も一段落し、今日は31℃と一息ついた感じである。木陰の多いコースで晴天にもかかわらず頭の上には一日中雲がかかり、秋を思わせる涼しい風が吹き抜けて、比較的楽な例会の一日であった。西大寺参拝の後、秋篠寺では住職の説明を聞きながら、5年ぶりで伎芸天と再会する。ついで神功皇后陵、成務天皇陵その他の古墳群の間を通り、広大な平城宮趾に到着、休憩・昼食とする。昼食後不退寺、般若寺は門前より参拝をして予定の時間に東大寺の転轄門に到着する。つぎのバスの時間まで約30分あるので全員近鉄奈良駅までの約2kmを歩くことに決定する。従って今日の行程14kmに2km上乗せして16kmにすることになり、一同重かった足どりが急に軽やかになって、一名の落伍者もなく近鉄奈良駅に到着し、解散した。

参加者 金田、宮内麟、浦、小西、田中(功)、宮内園、宮内樹、塩谷伸、田中輔、早崎、徳家、柘植、原園、平松、大橋、小暮、竹口、井上(功)、兵頭(功)、兵頭(八)、山中(好)、瀬良



第322回 例会 平成6年9月25日(日)
 天候・気温 晴・28℃ 担当リーダー B

- ◎ 行先 雨山城趾 10 km
- ◎ 参加人員 24名
- ◎ コース 岸和田駅 — 泉佐野^{バス} — 土丸 — 土丸城趾 — 雨山城趾 — 永楽ダム — 水間寺 — 水間駅

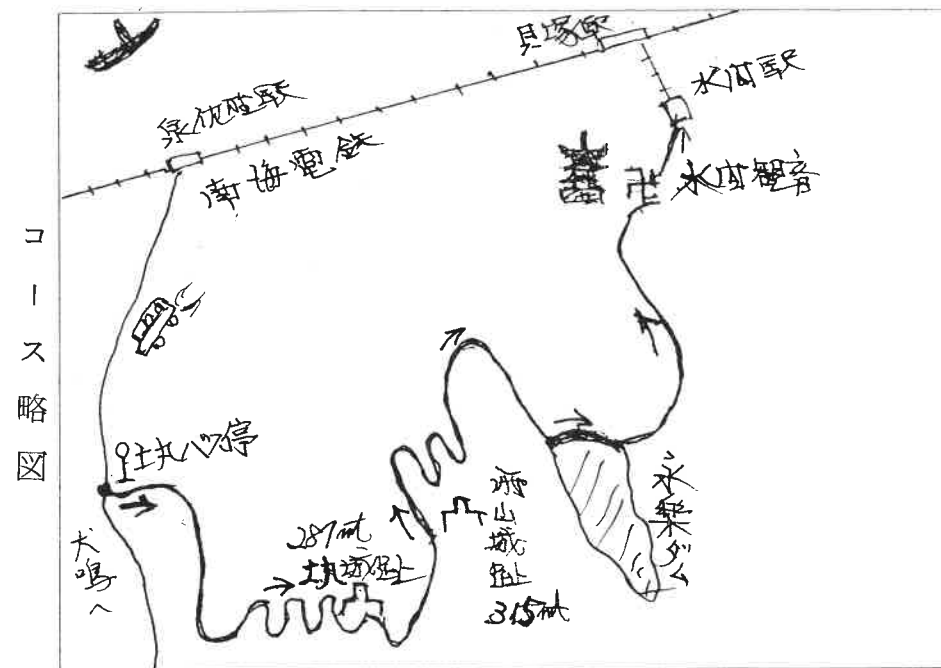
○行程記録

8:47	岸和田駅発	12:45	永楽ダム着
9:05	泉佐野発バス	13:55	水間寺着
9:30	土丸バス停出発	14:30	水間駅 解散
10:35	土丸城趾発		
11:13	雨山城趾着		
12:00	" 発		

記事

朝5時過ぎまで降った雨もやみ、出発時には青空も見えて絶好の例会日和となる。土丸城趾287m、雨山城趾315m。泉州の山は三角握り飯型が多く、登りも割合にキツイのでゆっくりとアタック。途中見晴しの良い処から関西空港が一望のもとに見える。ジャンボ機が滑走路を走り機首を上げて遙か青空に飛立ち消える景色に見惚れながら土丸城趾を経て雨山城趾に到着し昼食。落ち葉を踏みながら永楽ダムで小休止、さすがに水も少ない。ダムの周辺は桜並木で花見には良い処。上高田の田圃の畦には彼岸花を植えているのかと思う位真っ赤に連なり見事である。水間・貝塚(山手)の祭日なのか山車で賑っていた。

参加者 井上晴、金田、田良原、原文、宮内麟、浦、小西、田中(カ)、軒、宮内圃、宮内(史)、塩谷南、田中楠、早崎、磯島、新鞍、原(園)、平松、小暮、井上(園)、降旗(史)、山中(好)、雪本、瀬良



(宮内(史)記)

健 歩 証 (会員資格は平成6年6月末現在)

平成6年3月12日(第311回)の時点における保持者

踏破距離 (Km)	氏 名	初参加例会回	達成例会回
2,100	金 田 定 之	89	301
1,600	宮 内 藤 兵 衛	128	304
1,500	山 本 光 男	1	242
1,300	清 水 信 代	19	288
1,200	小 西 ミ ノ ル	162	302
1,000	田 良 原 信 定	126	283
	宮 内 富 子	163	299
	浦 千 寿 子	187	300
	宮 内 史 郎	185	303
900	田 中 カ ホ ル	185	303
	塩 谷 幸 兵 衛	204	307
800	高 畑 千 鶴 子	153	300
700	加 地 行 夫	107	240
	軒 隆	163	259
	井 齊 実	161	260
	石 橋 ト シ エ	174	286
	田 中 楠 枝	202	285
	角 谷 宏 子	187	291
	福 本 イ ト ノ	136	306
600	加 地 求	108	234
	宇 治 フ ク エ	157	268
	早 崎 照 子	208	298
500	平 見 家 寿 子	168	284
	井 上 晴 秋	89	285
	朝 比 奈 松 子	171	291

踏破距離 (Km)	氏 名	初参加例会回	達成例会回
500	角 谷 芳 雄	214	296
	松 本 元 晴	107	299
	中 西 信 雄	90	302
	世 利 行 江	185	306
300	深 見 ミ エ 子	158	239
	林 昭	204	240
	西 上 哲	189	246
	和 田 チ ズ エ	212	258
	村 垣 鹿 太 郎	187	260
	石 垣 喜 代 子	187	261
	林 起 美 代	204	262
	田 口 穰 一	227	275
	藤 田 寛 子	212	276
	村 瀬 珠 江	204	284
	柿 花 縁	223	286
	原 文 雄	219	287
	中 村 豊 子	250	290
	新 鞍 民 子	248	292
	小 川 嘉 代 子	245	292
	赤 垣 文 子	185	292
	原 澄 子	250	292
	磯 島 宏 蔵	247	297
	大 原 美 代 子	222	298
	平 松 美 幸	249	298
	宮 内 伍 郎	249	298
	安 尾 幸 典	189	306

他に元会員46名に対し1,400Km~300Kmの健歩証を交付済。

《 文 集 》

思 い い ろ い ろ	金 田 定 之
六 十 肩 と ゴ ル フ	上 浦 義 治
歩 こ う 会 に 入 会 し て	降 旗 忠 良
私 の 歩 記	松 本 元 晴
大 山	山 本 光 男

(5 0 音 順)

思 い い ろ い ろ

金 田 定 之

去年、竹の花が咲いたそう。50年に一度咲くと聞いたが、その年は異変が起きる年とも聞いた。言われてみると去年は米の大凶作で、ついには外米をかみしめる破目となった。去年につづいて今年はどうなのだろうかと心配の向きもあったと思うが、成る程猛暑の夏とはなった。そして水不足が追い打ちをかけた。我田盗水の言葉が大手を振って通り、水ゲンカが方々で起きたとか。

我が歩こう会の夏季一泊例会は、宿舎の都合でたまたま5月に実施となり、今思うとよかったなあと感じ入っている。

そして8月は歩こう会始まって以来という2回の例会を予定していたが、暑さのため26日の1回になってしまった。35℃を越えた場合は参加者の健康を考慮して取りやめようとの申し合せを適用したためである。35℃を越えたら云々……これも歩こう会始まって以来というわけで、世の中どうなったんやといささか不安である。

大学では「大阪シルバー友愛」が7月発足した。歩こう会はその主旨に答え、第1回清掃登山を企画した。ボランティアで日頃厄介になっているお山をきれいにしようということで大いに結構である。

ところでどこかの国の宇宙関係団体が多額の金をかけて宇宙にゴミを打ちあげた。致し方ないことだろうが、一体宇宙の清掃は誰がどのような手段で行うのだろうか、果して宇宙旅行の時代はくるのだろうか、考えていると何とかいう万才師のように眠れなくなる。

さて私は旅行「友の会」を6名の発起人の同意を得て、関空開港と同時発足とした。これの動機となったのは、以前から頭の中にあった、歩こう会OBの受皿を作らなければという念願からである。

いま歩こう会は150名の会員を擁する、健老大学№1の大クラブであるが、結成16年ともなると高齢者会員が増え、例会に参加したくても体調を考えると参加出来ず、その結果毎月の例会稼働率は20～30%位というのが現状な

のである。会員を辞めるのは不本意、かといって例会参加は到底出来ないという会員さんはどの位だろうか、その対策はと考えると先程の宇宙ゴミの問題と同様眠れなくなる。そこで旅行を思いついた。これだったら10キロは歩けなくても、みんなと一緒にゆける。長年歩いていたのだから、コミュニケーションも復活する。喜んでいただけるだろうというのが主旨である。一味違った旅行の楽しさを提供したいと思っている。

六十肩とゴルフ

上 浦 義 治

60歳で会社を定年退職し、これからはゴルフ三昧と思っていたが、友達の家遊びに行き庭木の枝の繁っているのが気になり、酒の勢いで枝を切ることになった。2m程の梯子に上がり片手で木に掴まり、片手でノコギリを使って枝を落としていたが、翌日起きてみると首が回らず、又左腕が痛くて肩までしか上げることが出来ないで、整形外科の医院に診察を受けに行きました。

診察の結果病名は頸肩腕症候群と言われ、一般的には40肩と言われている症状やと言われました。

家に帰ると女房から“先生なんと言ってはった？”私“40肩やて”と答えました。女房意地悪そうな顔で私の顔を見て曰く“60肩と違うの？”言い返す言葉なし。全くそのとおり、広辞苑を引きますと、40肩とは40歳代における慢性の肩の痛みと書いてありましたが、60肩はありません。

私達の若い頃は人生60年と言われ40肩でよかったが、その後人間の寿命も伸び、平均寿命80歳に伸びると共に病名も、40肩50肩60肩と変わり、高齢化と共に70肩80肩と変化してゆくでしょう。

60肩になり困ることができました。夢であったゴルフ三昧が左腕の痛みの為ゴルフクラブを振り上げることが困難で右腕に力を入れて打つと、球がスライスボール(右回り)になり、真っすぐに飛ばない状態になりました。色々考えた末、昔泉南カントリーで隻腕それも右腕1本でゴルフをしていた人のこ

どを思いだし、練習しただけでは自分も右腕の力だけで真っすぐに飛ばすことが出来るかもしれないと考え、打球場で毎日200~300球左腕を出来得る限り使わず、右腕1本で練習していると3カ月位で真っすぐに飛ばすようになりました。それからはゴルフコンペで何回も優勝が出来るようになりました。

一方60肩の方は、62歳までの2年間続き冬の寒い晩は肩がずきずき痛み寝ることが出来ず、夜中に起きカイロを入れたり、毛布を肩に当てたりして過ごしました。

63歳になる頃には少しずつ痛みも取れ、60肩は治っていました。喜こんでいるうちに、今度は右腕が60肩の症状になりゴルフの調子もおかしくなりました。

ゴルフ球も右腕に力を入れると痛いので自然に左腕の力でクラブを振るようになり、球がフックボール(左回り)でOB続出、今度は左腕1本で打つように練習しましたが、今まで右で打っていたのが左腕に変わると、バランスが悪く球を打っていても頭の中で瞬間、戸惑いがあり右腕と左腕の動きがバラバラで、球は何処へ飛ばやら分らないようになりました。右腕の60肩も少しずつ痛みがとれ、64歳になった今では治ったようですが、ゴルフの方は今も思考錯誤が続いています。

歩こう会に入会して

降 旗 忠 良

歩こう会に入会して初参加が、平成5年5月5日(水)例会外、特別で健脚コース13Kmの京都・愛宕山でした。私は退職まで20年間程、自動車通勤で会社内でもほとんど歩いておりませんでした。若い頃は六甲山などよく登山しておりましたので、年輩の方々が登られる山だからと軽く考えて参加いたしました。しかし現実に驚きました。

難波駅で全員に紹介され、阪急梅田駅で全員(参加19名、男子8名、女子11名)が揃う。嵐山で下車、バスにて清滝へ、そこから愛宕山山頂へ登り始

める。登り始めて坂が長いのに閉口する。しかし歩こう会のお年を召されたご婦人方のお元気で達者なことに驚きました。この人達に負けないよう一生懸命に山頂を目指して登り、山頂に着く頃にはほとんどまいっておりました。この山は清滝より山頂までほとんど登りばかりの山です。山上からの見晴しは格別で今までの疲れが爽快感で一杯になり登ってよかったと実感しました。標高は920m、見晴しの良い場所で宮内さんご夫婦と弁当を開く。食後愛宕神社に参拝、付近を散策！ 1時間の休憩の後下り始めました。下りでよく足を痛めるので、足もとに気を配りながら慎重に下りる。そのため登りよりも足が疲れます。下りの途中で月輪寺にお参りする。ハイカーがたくさんお参りしていました。このお寺には特別天然記念物の大きな石楠花が満開で美しく咲いていました。そこから麓の空也の滝へ、神社が祀ってあり何か神秘的な滝でした。ここまで下りて来てやれやれと気がゆるむ。清滝より嵐山までバスで帰り、渡月橋で浦さんに写真を撮ってもらって嵐山で解散しました。家に帰ってすぐ風呂に入り足をよく揉んでおいたが、それから4日間位足が痛くて座るのにも苦労しました。しかし歩こう会の皆さんに負けないよう、歩こう会の例会には必ず出席して足を鍛えるよう頑張ろうと思っています。

私 の 歩 記

松 本 元 晴

我が家から蛸地蔵駅まで約6分余、南海電車を降りて勤務先の会社まで約15分、市電・バスはあるがもっぱら歩こう、歩こうで30年、よくもまあ歩いたものでおかげで歩くことが苦になりません。私が歩いたと言えるものは忘れもしない小学校5年生の時、山上参り（大峯登山）が初めてと思います。今と違って60年程前のこと、近鉄吉野線の下市から洞川の旅館まで歩かされました。バスは1日2回位しか通っておりません。夕方旅館に到着、夕食後疲れて寝たが雑魚寝で充分寝られず、3時に起こされて早々出発。暗闇の中、木の根や石ころに悩まされて明け方本堂へ（その間私達新客は業場を廻ります）。

休息後下山吉野へ本山^{ほんやま}下りと言う。下りとは言え洞川からの登りよりしんどかったこと、えらかったこと、何と言っても生れて初めての^{はらし}鞋ばきで豆が出来るやら足が棒になるやら、何とか結界所にたどりつき、それより奥の千本の見事な満開の桜を眺めながら近鉄吉野駅へ。出発駅下市口より吉野駅まで2日間の行程は約40Kmと聞いております。同年輩は8名ほどで先達は古江年太郎さんのお父さんで、道中は下駄をはいて歩いていたのを記憶しています。家に帰って2日間学校を休んで寝ていました。

その後何回か山上参りをしましたが楽なものでした。それより今日まで歩く楽しみ、山歩きの楽しみ、知らない所、珍しい物を見物出来て喜んで歩いています。

市が後援している岸和田山岳連盟にも入会、日帰りや一泊の行程で歩きました。また大阪森の宮に本部を置く「四季」という会にも入会し、日帰りは勿論のこと年1回盆休みを利用し夜行で山小屋一泊、温泉一泊のきまりで、アルプス方面へも行きました。

近畿地方の最高は何といっても大原ヶ原から大杉溪谷でしょう。山荘の夜明けのすばらしいこと、色々の小鳥の啼き声で目がさめ、どここの山小屋山荘でもそうですが朝食のおいしいこと、空気もおいしいからでしょう。大杉溪谷沿いにある数多くのすばらしい滝を眺めながらの山歩きは少々健脚向きですが、三重県の紀伊長島へ。このコースへは2回行きましたが、2回共大台のバス停でバスを降りたとたん雷と大夕立ちの出迎えが印象に残っています。ここは雷と雨量の多い処です。雨はすぐやんで山荘に着くころには晴れ上り、その翌日も晴天でした。

一般向きには山の辺の道は何度行ってもいいコースです。長岳寺、龍王山、崇神天皇陵、大神神社へ秋の一日、奥の院へ行く途中近くのお百姓さんが取りたての柿を担いで来るのに出会い無理を言って分けてもらい、リュックに詰めて持って帰りましたが、そのおいしかったこと。その後柿を食べてもあんなおいしい柿にはお目にかかりません。上代の人々の菓子や饅頭の甘味は柿が主と

聞いています。今でもおいしい柿を作っていることでしょう。桜かざし紅葉かざしをした大官人がしのばれ、日本の古郷と言われるだけに心が洗われるように思われます。

健老大学に入学してすぐ歩こう会に入れていただき、皆さんと楽しくやっておりましたが入学2年目頃、開腹手術をする大病から体力の衰えを感じてまいりましたが、入院中は早く良くなって、又仲間と楽しく歩けるよう願って摂生につとめ、病いも気からとか、おかげで早く退院出来ました。時々後遺症に悩まされることがあって歩く回数が少なくなりましたが、朝か夕方の散歩はかかしたことはありません。

私の歩いた実績は普通の人と変わりませんが、私は私なりに効果がありました。先づ健康であった軍隊生活中、戦闘で弾丸に当れば仕方がありませんが、病気で死ぬことは先づなからうと体には自信がありました。おかげで7年間を無事に過ぎて帰れました。また苦しいこと困った時には第一線の苦しみや、登山中の苦しさや雨風の苦しみにも耐え、どんな時でも希望を失なわない心掛けが出来ました。これからも色々のことに挑戦して多くの友達と毎日楽しく暮せるようにしたいと思っております。

だい せん
大 山

山 本 光 男

大山は、伯耆富士と称せられ、私ども信仰の、鳥取が誇る霊山である。

私は鳥取市在で生まれ、中学を卒業するまで育て、もらって、今日をなしておる。

この夏休みを利用して、親子6人で入山し、自然に接し、靈気に打たれてきた。

標高1,711m、日本海、日野川、小鴨川に囲まれる大山山体は、東西約50Km、南北約30Kmに達する広大なものである。

新生代第四紀に火山活動をくりかえしている。第四紀は、生物史上、哺乳類

が栄え、人類が出現し氷期と間氷期をくりかえした時代である。

大山の生い立ちは、第四紀の更新世までさかのぼることが出来る。大山火山の活動は、大きく二期に分けることが出来、それぞれ、古期大山、新期大山と呼ばれている。古期大山の出来上がった後、火山活動はしばらくの間おさまった。新期大山は、その後多量の火砕流と熔岩流をくりかえし噴出した。火砕流は古期大山の谷間を埋めるようにして下り、その端は日本海底まで達している。新期大山は、同時に多量の火山灰を噴出して広く鳥取県内外を覆ったという。

最後に現在の弥山、三鈷峰付近に小規模な爆裂カルデラを生じ、つづいて粘性の高い熔岩を噴出してトロイデを形成し、現在の大山の概形が完成したものだ。

この新期大山の火山岩は、主に角閃石安山岩からなっている。

火山から噴出した火山灰は「ミソツチ」と呼ばれて、今日園芸用に用いられている鹿沼土と類似のものである。この親水性をかって甲子園野球場などが利用している。

大山の神は、大智明権現と称せられ、その本地仏は地藏菩薩である。特に地藏信仰のもつ大衆性が、農業、牧畜の利益をねがう多くの人々によって、西日本屈指の霊場を形成するようになった。大山寺参道付近には数多くの地藏尊が祀られてある。自然石に刻まれた大きなものがあり特に目をひく。佐々木四郎高綱の等身地藏はご自身が寄進したものだとのことだ。

私がこの春から、百躰地藏めぐりをを行っていることを、大山の地藏菩薩がお知りになり、この度、ここにお招きになったものと思う。

大山には、小鳥、昆虫、花、史跡その他昔かたりが多く、春夏秋冬賑々しい自然が展開している。

(1994.8.31)

平成6年(1994年)12月

自然の中へ 第15集

岸和田健老大学歩こう会

代表世話人 宮内藤兵衛

編集人 金田定之